Rok I. Wychodzi w Krakowie w połowie każdego miesiąca. 1889.

Przedpłatę i ogłoszenia przyjmuje *Administracyja i Ekspedycyja* w Krakowie ul. Bracka L. 10.

Nr. 3.

PRZEWODNIK HIGIJENICZNY

Organ Towarzystwa Opieki zdrowia.

„Zdrowie — to szczęście i potęga!“

Członkowie Towarzystwa otrzymują czasopismo bezpłatnie.

Dla nauczycieli szkół ludowych 1 złr. z przesyłką.

Przedpłata dla Galicyi wynosi Złr. 3, w Królestwie Polskiem r. sr. 3, w Niemczech mar. 5, we Francyi fr. 7.

Numer pojedynczy kosztuje 25 centów.

Korespondencyje uprasza się nadsyłać pod adresem: *Redaktora Przewodnika Higijenicznego* w Krakowie ul. Wiślna 5.

22 Czerwiec.

OD REDAKCYI.

Z powodu wyjazdu z Krakowa na czas dłuższy dotychczasowego redaktora p. Dra Lutostańskiego, redakcyję „Przewodnika higijenicznego“ objął Dr. H. Jordan, który uprasza korespondencye nadsyłać pod jego adresem: Kraków, ulica Wiślna 5.

ODEZWA.

PP. Delegatów, którzy dotychczas list subskrypcyjnych nie odesłali, uprasza się najuprzejmiej o spieszne nadesłanie wykazu członków zjednanych Towarzystwu opieki zdrowia celem ustalenia nakładu Przewodnika higijenicznego.

Wydział Towarzystwa Opieki zdrowia.

KĄPIELE ZIMNE POD WZGLĘDEM HIGIJENICZNYM.

Lekarze po wszystkie czasy uważali kąpiele i obmywania ciała za pierwszą i najważniejszą potrzebę utrzymania zdrowia i ochrony od wielu chorób. Mojżesz i Mahomet niewątpliwie jedynie słusznie oceniając wielkie znaczenie obmywań i kąpieli dla zdrowia, uczynili je przedmiotami rytualnych przepisów. Mimo to w naszych czasach jednym z najwięcej zaniedbanych, po macoszemu traktowanych narządów naszego ustroju jest skóra. wielu ogranicza się do utrzymania w czystości jedynie tylko widocznych jej części, zapoznając ważne znaczenie, jakie dla zdrowia posiada cała skóra. Skóry pokry-

wającej nasze ciało nie należy uważać jedynie za powłokę, pokrycie mające nas chronić od deszczu i promieni słonecznych, ale za jeden z najważniejszych narządów naszego ustroju, którego ciągła a prawidłowa czynność konieczną jest do utrzymania zdrowia i życia naszego. Skóra jest bowiem najważniejszą z dróg, którą ciało głównie pozbywa się części zużytych i zepsutych, ciągle niewidocznie uchodzących z powierzchni skóry milijonami drobnych otworów. Jeżeli zatem skóra przez zatkanie tych otworów nieczystościami, brudem staje się nieczynną, to nieuniknionem tego następstwem jest zatrzymanie tych zepsutych, zużytych istot, które ustrój opuścić miały, w sokach ustroju, wskutek czego różne powstają choroby.

Skóra jest dalej narządem najogólniejszego zmysłu, t. j. czucia. Za pomocą tegoto zmysłu zostajemy w związku ze światem zewnętrznym, mianowicie z otaczającą nas powietrznią, jemuto zawdzięczamy poznanie naszego istnienia i naszego stosunku do świata zewnętrznego.

Skóra jest też głównym środkiem utrzymania równowagi między siłami i ruchami naszego ustroju. Im więcej otwartą i czynniejszą jest skóra, tem bezpieczniejszym jest człowiek od wielu chorób płuc i przewodu pokarmowego, tem mniej ma skłonności do zaziębień, katarów i t. d.

Nie należy też zapominać, że skóra jest narządem, na którego terytoryjum odbywają się najczęściej przesilenia chorób, t. j. pomoc natury w chorobach, jak również, że ona jest narządem pośredniczącym w odcieplaniu naszego ustroju, t. j. uchodzeniu nadmiaru ciepła, ciągle w naszym ustroju wytwarzanego, trzema drogami: przewodnictwa, promieniowania i parowania.

Po tem, co dopiero o przeznaczeniu skóry powiedzieliśmy, nikt zapewne wątpić nie będzie, że narząd mający tak rozliczne przeznaczenie jest jedną z podwalin zdrowia i życia, jak również, że utrzymanie go w odpowiednim stanie i rozciągnięcie pieczy nad nim jest koniecznością dla zdrowia, a zaniedbanie starań koło niego staje się źródłem wielu chorób. Nie idzie tu o utrzymanie w czystości i porządku niektórych tylko części ciała wystawionych na widok innych, jak np. twarzy, rąk i t. d., dla tego właśnie, że są wystawione na widok lub dla utrzymania ich samych, ale ze względu na zdrowie w ogóle, należy staranie o całość, czystość i porządek rozciągnąć do całej powłoki skórnej i niektórych jej dodatków.

Dla dopięcia tego celu oddaje nam ubranie, a w szczególności bielizna, przy odpowiedniej czystości i częstej zmianie, wielkie usługi,

głównym jednak środkiem jest zawsze regularne i w ogóle odpowiednie czyszczenie skóry przez kąpiele i obmywania. W lecie nadarza nam się łatwa sposobność do kąpieli w naturalnych zbiornikach wody, jak w stawach, rzekach i t. d., mimo to nie korzystamy z tych kąpieli tak często, jakby należało i sprzyjało naszemu zdrowiu. Ze stanowiska higijenicznego wypada jak najusilniej zalecać używanie kąpieli, zwłaszcza zimnych w lecie, zachowując jednakże pewne ostrożności, o których zaraz pomówimy, pierwej jednak zastanowimy się jeszcze nad wpływem, jaki kąpiele na ustrój wywierają.

Kąpiele oprócz oczyszczenia skóry mają jeszcze za zadanie wpływać na nasz ustrój wzmacniająco i orzeźwiająco. Przez działanie wody na skórę zostaje z jednej strony czynność skóry pobudzoną a z drugiej strony przyspieszoną przemianą materyi — przy chłodnych kąpielach wskutek nastającej przytem utraty ciepła, przy ciepłych zaś w skutek pobudzenia do obfitszego pocenia się. Stosownie do ciepłoty wody różnemi są skutki kąpieli.

Ze względu na stopień ciepłoty rozróżniamy:

zimne	kąpiele	o	ciepłocie	poniżej	+ 19° C (+ 15° R)
chłodne	„	„	„	od	+ 19° C do 27·5° C (+ 15—22° R)
letnie	„	„	„	„	+ 27·5° C do 34° C (+ 22°—27° R)
ciepłe	„	„	„	„	+ 34° C – 40° C (+ 27° R — 32° R)
gorące	„	„	„	ponad	+ 40° C (+ 32° R).

Na dziś zajmiemy się tylko kąpielami zimnemi i chłodnemi, bo do tych rodzajów należą kąpiele w naturalnych zbiornikach wód, jakich zwykle w lecie używamy, pozostawiając omówienie letnich, ciepłych i gorących kąpieli na kiedy indziej.

Zimne kąpiele są nader dzielnym środkiem odciągającym ciału znaczne ilości ciepła jak tego np. w chorobach gorączkowych zachodzi potrzeba, — kąpiele chłodne sprawiają toż samo ale łagodniej i w mniejszym stopniu. Skutki kąpieli w naturalnych zbiornikach nie ograniczają się atoli do tego tylko, ale są różne stosownie do wielkości, głębokości rzeki i jej prądu czy woda powoli płynie czy też stoi spokojnie, jak np. w jeziorach, w stawach, lub też z wielką bieży gwałtownością jak w rzekach górskich, zależą od tego ruchy wody, fale, które na ustrój wpływ pobudzający, wzmacniający wywierają. Sposób działania kąpieli zimnych i chłodnych, między któremi granica ściśle pociągnąć się nie daje, nie zawisł jedynie od ciepłoty wskazywanej przez ciepłomierz, ale wogóle od okoliczności wzmiankowanych. Nadto na sposób działania kąpieli mają wpływ: długość przebywania w kąpieli, sposób w jaki się w kąpieli zacho-

wujemy, stan naszej ciepłoty ustrojowej, nasza wrażliwość, zwyczaje i t. d. Ztądto pochodzi, że taż sama woda, która się jednemu wydaje miernie chłodną, przyjemnie orzeźwiającą, drugiemu wydaje się bardzo zimną, sprawia u niego dreszcze, a nawet stać się może dla niego niebezpieczną.

Przypatrzmy się teraz skutkom kąpieli zimnej lub chłodnej. Po zanurzeniu naszego ciała w wodzie zimnej spostrzegamy dwojakiego rodzaju objawy. Jedne są skutkiem ciśnienia cieczy na powierzchnię naszego ciała, drugie zależą od ciepłoty wody. Ustrój ludzki w powietrzu zostaje pod ciśnieniem, jakie nań powietrznia wywiera, przy zanurzeniu w wodę ustrój zmienia ośrodek, w którym zwykle przebywa, przenosi się w ośrodek, który, jako gęstszy, większe wywiera ciśnienia. Tego zwiększonego ciśnienia otaczającej nas wody nie znosimy obojętnie lecz po zanurzeniu doznajemy pewnego utrudnienia w oddechaniu, t. j. zaduszenia, które jednak prędko przemija, w miarę jak ustrój przyzwyczaja się do ciśnienia wody. Uczucie to nieprzyjemne pojawia się albo w górze albo też w dole mostka, ludzie otyli doznają go w ścianach brzusznych, gdy u szczupłych występuje w górze w postaci ściskania jakby kleszczami.

Drugi rodzaj zjawisk po zanurzeniu w wodę zależy od jej ciepłoty. W chwili zanurzenia doznajemy żywego wrażenia zimna, ogólnego wstrząśnienia, objawiającego się dreszczem. Dreszcz ów pochodzi od nagłego odjęcia ciału przez wodę pewnej ilości ciepła ustrojowego oraz od uchodzenia krwi z obwodu ciała ku środkowi. W pierwszej chwili oddechanie zostaje niejako przerwane, przemówienie jest niemożebnem. Równocześnie blednieje skóra, kurczy się, pojawiają się zmarszczki, wskutek czego występuje tak zwana *gęsia skórka*, tętno staje się twarde, powolne, oddechanie powierzchowne, słabe, przeziew zostaje wstrzymany. Objawy jednak te szybko mijają a odczyn (reakcyja) w krążeniu krwi przyprowadza krew, a z nią i ciepło, napowrót od środka ciała ku obwodowi. Wówczas to oddechanie i krążenie krwi zaczyna się znów prawidłowo odbywać a kąpiel staje się przyjemną. Po pewnym przeciągu czasu pojawia się znów drugi lekki dreszcz, najlepiej nie oczekiwać aż on nadejdzie, ale już wówczas, gdy kąpiel wydaje nam się najprzyjemniejszą, wyjść z wody.

Zimne i chłodne kąpiele nietylko przez ochłodzenie sprawiają nam przyjemność, ale wywierają też na ustrój i na zdrowie wpływ potężny i korzystny. Są one głównie wzmacniającemi, sprawiają bardzo wyraźne uczucie zdrowia, układowi mięśniowemu nadają siły

i giętkości, na skórę wywierają obok oczyszczenia jej działanie pobudzające, które jej czynność przyspiesza i reguluje, dodają apetytu, ułatwiają trawienie, regulują odżywianie. Na ogólny krwiobieg w naczyniach włosowatych wywierają znakomite działanie, objawiające się czynniejszem wsysaniem, obfitszem wydzielaniem a często, przez czas dłuższy używane, sprawiają przekształcenie ustroju. Skóra pokrywająca nasze ciało, o której wielkiem znaczeniu dla ustroju powyżej mówiliśmy, staje się wytrzymalszą, na zimno i niepogody mniej wrażliwą a przez to zmniejsza się usposobienie do cierpień kataralnych i reumatyzmów, ustrój hartuje się, staje się oporniejszym na wpływy chorobotwórcze, zwłaszcza gdy kąpieli przez czas dłuższy regularnie używamy. Kąpiel wpływa też wogóle na ustrój uspakajająco, sen staje się spokojnym i głębokim.

Aby jednak kąpiel zimna lub chłodna sprawiła nam przyjemność i aby wystąpiły owe zbawienne jej skutki, należy przy jej użyciu zachować pewne ostrożności.

1) Kąpać się można tylko, gdy człowiek jest zupełnie zdrowym i czuje się dobrze, jedynie wtedy kąpiel jest przyjemną, orzeźwiającą, inaczej łatwo zaszkodzić sobie można.

2) Nie należy się kąpać w wodach stojących, bagnistych, mulnych, do kąpieli nadają się tylko stawy, jeziora i rzeki, zwłaszcza o dnie piasczystem lub zwirowatem, o wodzie przeźroczystej i dość gwałtownym prądzie.

3) Nie należy nigdy używać kąpieli w czasie gdy odbywa się trawienie żołądkowe, a więc przed upływem 3—5 godzin po jedzeniu.

4) Najodpowiedniejsza pora do kąpieli jest rano po lekkiem śniadaniu albo wieczorem przed zachodem słońca.

5) Skoro tylko oddechanie i krążenie krwi, przyspieszone ruchem przy chodzie do kąpieli, uspokoją się, należy się prędko rozebrać i zaraz wchodzić do wody, nigdy nie należy po rozebraniu się czekać nago aż skóra pocić się przestanie lub aż pojawi się dreszcz. Z ciałem spoconem, byle tylko oddechanie i ruchy serca nie były wielce przyspieszone, można wchodzić do wody bez szkody dla zdrowia, wszak używając kąpieli parowych, puszczamy pod tuszami prąd wody zimnej na ciało potem okryte a nie szkodzi to zdrowiu.

6) Istnieje dwa sposoby wchodzenia do wody: zanurzenie stopniowe czyli powolne i zanurzenie nagłe. Pierwsze pod względem higijenicznym nie zasługuje na polecenie, jest niezdrowe a nadto bardzo nieprzyjemne. Przez powolne zanurzanie nastaje w miarę zanurzania się przypływ czyli nawał krwi do głowy i piersi, który

tamuje oddech i zmusza nas do kurczowych wydechań. Trudność oddechania, duszenie bywa tem znaczniejsze im powolniej się w wodę, począwszy od dołu, zanurzamy. Ztąd przepis, już w starożytności podany, aby się nagle w wodę zanurzać nogami lub lepiej jeszcze głową na dół, co jednak tylko umiejący pływać uczynić mogą, przez to unikamy zbyt mocnego nawału krwi do narządów piersiowych i mózgu. Ci, którym zbyt nagłe zanurzenie się wydaje się być nieprzyjemnem, mogą, zaraz po rozebraniu się, szybko obmyć sobie piersi i głowę wodą zimną a zaraz potem wszedłszy do wody natychmiast zanurzyć się po głowę.

7) W kąpieli zimnej i chłodnej nie należy nigdy pozostawać bezczynnie ale ciągle wykonywać ruchy rękami i nogami, już dla tego, że przy ruchach kąpiel zimna wydaje nam się cieplejszą i przyjemniejszą. Pływanie jest bardzo cennem połączeniem kąpieli i gimnastyki. Przy złożonych ruchach, jakich ono wymaga, czynnemi są liczne grupy mięśni: wyprostne, zginacze, przyciągacze i mięśnie odwodzące, mięśnie klatki piersiowej, karku: pojemność klatki piersiowej zwiększa się, oddech staje się głębszym.

8) W czasie kąpieli należy głowę chronić od bezpośredniego działania promieni słonecznych.

9) Jak długo kąpiel zimna ma trwać, oznaczyć się nie da, zależy to od wrażliwości i przyzwyczajenia kąpiącej się osoby, nie należy kąpieli przedłużać ale wyjść z wody zanim pojawi się drugi dreszcz, który stanowi wskazówkę, że największy czas opuszczenia kąpieli, jeżeli ona ma być zdrową. Im zimniejsza kąpiel, tem krócej w niej pozostawać należy, czasem wystarcza jedno lub kilkurazowe zanurzenie lub kilkuminutowy pobyt, aby ustrój ochłodzić, pożądane skutki sprowadzić.

10) Wyszedłszy z wody należy ciało natychmiast szybko i dokładnie obetrzeć; szkodliwą jest rzeczą chodzić nago aż ciało obeschnie; przez szybkie obtarcie pobudza się skórę i zapobiega zaziębieniom.

11) Ubrać należy się po kąpieli także, o ile można, szybko.

12) Po kąpieli dobrze jest użyć miernej przechadzki krokiem nieprzyspieszonym.

13) Kąpieli zimnej nie należy częściej używać niż raz na dzień.

14) Nigdy nie należy się kąpać samemu w miejscu, gdzie na brzegu nie ma ludzi. Osoby najzdrowsze i najsilniejsze mogą dostać kurczu, omdleć lub uledz innemu jakiemu przypadkowi, wymagającemu natychmiastowej pomocy.

15) Osoby skłonne do zaziębień, zwłaszcza niedokrewne, łatwo ziębnące i takie, które przebyły reumatyzm, powinny kąpieli rzecznych w czasie chłodnym unikać.

Oto szereg ostrożności, które przy kąpielach zimnych zachować należy. Tylko gdy się je zachowa, kąpiel wyjdzie nam na pożytek, będziemy się czuli rzeźwiejszymi, pokrzepionymi i unikniemy niebezpieczeństwa.

Wobec korzystnego wpływu kąpieli zimnych na ustrój zdaje się być rzeczą zbyteczną zachęcać do nich. Są one pożytecznemi dla zdrowia w każdym wieku (z wyjątkiem dla bardzo małych dzieci do 5 lat i dla starców) przedewszystkiem jednak w wieku rozwoju, w wieku młodzieńczym, młodzież też szkolna z dobrodziejstwa ich, o ile ma sposobność, zawsze korzystać powinna. Byłobyto wielkim postępem na polu starań szkoły koło fizycznego zdrowia młodzi szkolnej gdyby kąpiele zaliczone zostały w poczet urządzeń szkolnych, gdyby młodzieży daną była sposobność używania ich pod okiem nauczycieli. Rzucamy tu myśl, którą w jaki sposób dałoby praktycznie przeprowadzić, to powinniby wskazać pedagogowie, pomni, że do obowiązku dobrego pedagoga nie należy tylko rozwijać umysł ale i serce i ciało. *Dr. Grabowski.*

KORPUSY WAKACYJNE.

Wprowadzenie w szkołach lwowskich zwyczaju odbywania z uczniami w ciągu roku szkolnego wycieczek naukowych, przypomina nam sprawę t. z. korpusów wakacyjnych; sprawę poruszoną kilkakrotnie we Lwowie i tu w Krakowie, lecz bez skutku. Chociaż pomysł takich korpusów nie swojski, pragniemy bardzo, aby u nas się przyjął, w przekonaniu, że do wprowadzenia w życie tej myśli mamy daleko więcej powodów, jak ich mają niemcy lub francuzi; nigdzie bowiem nie ma tyle ospałości, gnuśności i charłactwa co u nas.

Z wielu tysięcy chłopców, którzy w rozmaitych a niekiedy dla zdrowia bardzo niepomyślnych warunkach do szkół uczęszczają, jest bardzo niewielu takich, którzy mogą wyjeżdzać na wieś i na świeże powietrze, tam wypocząć po pracy umysłowej, odżywić się, nowych sił nabrać i te wzmocnić pracą fizyczną, jazdą konną, lub gimnatyką. Ogół młodzieży pozostaje w miastach i miasteczkach zwykle brudnych a niekiedy cuchnących i zna las i pole tylko z książki.

Dwa miesiące lub tylko 6 tygodni podczas wakacyi to właśnie czas, któryby należało zużytkować na takie pokrzepienie sił wszystkich tych dzieci, które 10 miesięcy w ławach szkolnych lub w domu nad książką ślęczały.

Tymczasem wiadomo, że słabsi umysłowo, którzy trudom szkolnym podołać nie mogli i przedewszystkiem poratowania zdrowia potrzebują, pracują najwięcej podczas wakacyi nad „poprawkami“ i przygotowaniami się do klasy wyższej. Inni, którzy bez troskliwej opieki się obchodzić umieją, trawią ten czas na bezmyślnej pustocie, włócząc się z papierosami w ustach po uliczkach przedmiejskich; a ktoby chciał przekonać się o tem, niech się przejdzie za rogatki miasta, po nad brzegi Wisły i po pod wały miejskie.

Nawet najstaranniej wychowywana młodzież miejska nie ma zwyczaju, który jest powszechnym za granicą, odbywania wycieczek po własnej ziemi, aby poznać tę ziemię i lud własny.

Można bez przesady powiedzieć, że dwa miesiące wakacyi tak spędzonych jak się to dotychczas powszechnie praktykuje, są dla większej części młodzieży czasem co najmniej zmarnowanym.

Wyobrażam sobie te kilka tysięcy chłopców młodszych i starszych, wszystkich na swój sposób w porządku wojskowym prowadzonych, z miast i miasteczek wyruszających w bliższe i dalsze okolice. Takie wycieczki skierowane do poznania miejsc historycznych, wzorowych gospodarstw i fabryk, do poznania pięknych okolic, ludu i jego sposobu życia, bogactwa przyrody etc. rozbudzą miłość do ziemi ojczystej i ludu, miłość do swoich nauczycieli i przewodników, podniosą ducha koleżeńskiego, energią woli, ducha karności, krótko mówiąc, wydobędą młodzież z gnuśności i ospałości.

Ale pomijamy całą moralną stronę takich korpusów wakacyjnych a zwracamy uwagę na ich znaczenie ze względu na zdrowie, na rozwój sił fizycznych, na potrzebę odwagi, dzielności osobistej i siłę odporności, bez czego wszystkiego chłopiec jest niewieściuchem, zwracamy uwagę na potrzebę ćwiczenia się w wytrzymałości i w znoszeniu trudów życia, na potrzebę odporności w każdej chorobie. Suma tych dobrodziejstw, jakie z korpusów wakacyjnych spłyną na naszą młodzież jest tak wielką w porównaniu z drobnymi kosztami, jakich wymagać będzie przeprowadzenie, że dziwić się potrzeba, że ta myśl, kilkakrotnie podnoszona nie została przeprowadzoną.

Do kogóż więc należy obowiązek przeprowadzenia?

Towarzystwo Kolonii wakacyjnych spełnia już swoje zadanie,

wysełając na dłuższy pobyt kilkadziesiąt dzieci na wieś. Towarzystwo Opieki zdrowia zna też granice swego działania, i nie może wkraczać w prawa i obowiązki szkoły. Nauczycielstwo wyraziło się bardzo pięknie o tej myśli na swoim zjeździe we Lwowie, a że jej nie przeprowadziło, pojmujemy łatwo, bo to wymaga od nich za wielkich ofiar. Zresztą nie może tego przeprowadzić żadne grono na swoją rękę bez zezwolenia Władz szkolnych, które właściwie jedynie do tego są powołane. których opieka i obowiązki nie gasną z dniem ostatniego czerwca roku szkolnego i którym nie trudno będzie odnaleźć fundusze, o ile tych okaże się potrzeba. *Getlich.*

Pożywienie w usługach lecznictwa.

Po długiem błąkaniu się w labiryncie terapji farmaceutycznej, lekarze odszukali wreszcie właściwą ścieżkę, która ich wywiodła na jasne pole, ogrzane ożywczemi promieniami fizyologicznej wiedzy.

Jednem z następstw tego zwycięstwa światła nad ciemnościami, było zbadanie zboczeń odżywiania naszego ustroju, to jest wadliwej pracy miljardów ciałek krwi i setek różnoimiennych składników chemicznych, które z niezmierną szybkością w rozmaitych krążą kierunkach na wskroś przedzierają się w głąb wszelkich tkanin, udzielają im swoich składników, a odbierają od nich składniki już zużyte.

Skoro poznano dokładnie zaburzenia w odżywianiu tkanin, sprowadzających zboczenia w czynnościach różnych narządów, jakoteż i w ogólnych sprawach całego ustroju, wtedy powstał nagły zwrot do leczeń chorób chronicznych, na tle zaburzeń odżywczych, powstałych za pomocą hygieny i dyjety.

Cóż znaczy dyjeta?

W średnich wiekach znaczyła ona głód i śmierć głodową. Petrarka, w oburzeniu na takie zabijanie ludzi w niewinny na pozór sposób, z głębi serca wołał: „Dyjetetyka stała się tyranją. Lekarze, zarówno w dniach zdrowia, jak i choroby, przywłaszczają sobie z jej pomocą bezwzględną władzę nad życiem i śmiercią swoich pacjentów. Czyż dzieje nie pouczają nas, iż Rzymianie przez pół stulecia umieli żyć i zdrowie zachować bez przestrzegania jakichkolwiek przepisów dyjetetycznych? Kto się podda z pokorą rozporządzeniom dyjetetycznym lekarzy, nigdy zrowym być nie może, a jeżeli

owa dyjeta niewłaściwą bywa dla osoby zdrowej, to dla chorego jest wręcz zabójczą.“

Zaiste wieszcz włoski miał wszelką słuszność!

Zmieniły się czasy... Dzisiejsza dyjeta znaczy jeść wiele i dobrze... Nie dogadza ona wybrednemu podniebieniu, lecz obejmuje możliwie największą ilość, największą rozmaitość wyborowych pokarmów, tak z świata zwierzęcego jak i roślinnego. Dyjeta racjonalna powinna się ciągle zmieniać i urozmaicać, a ogólną ilością i zasobem składników chemicznych, winna się stosować do potrzeb organizmu każdej osoby.

Cóż dziś spostrzegamy na rozległym obszarze wiedzy lekarskiej?

Niemal wyłącznie dwa żywe prądy rozpraszające chorobę, kierunek bakterjologiczny i higijeniczno-dyjetetyczny. Jeżeli nauka o bakterjach chorobotwórczych obala z każdym dniem dogmaty lecznictwa, to jednocześnie służy ona do wykazywania pożytków praktyk higjeniczno-dyjetetycznych. Każdy uzbraja się do walki z kosmopolitycznemi mikrobami, a tarczą obrony od złowieszczej napaści niewidzialnych wrogów, jest idealna czystość i dobre odżywienie, możliwie najlepsze otoczenie i czerstwe zdrowie.

Na podwalinie fizjologii odżywiania, dzięki usiłowaniom szkoły monachijskiej, wzniesiono, w oczach prawie naszych, wspaniały gmach nowoczesnej dyjetetyki higijenicznej i leczniczej, wspólną pracą najznakomitszych klinicystów, lekarzy szpitalnych i higijenistów.

Wskrzeszono niejako czasy twórcy dyjetetyki Hipokratesa, gdy grecy uczynili w swojej poetycznej mitologii boginię Hygeę małżonką Eskulapa. Nic dziwnego! Postęp medycyny to dwulicowy Janus; jedna twarz poważnie patrzy na przeszłość, druga badawczym wzrokiem spogląda w przyszłość.

Zarówno ścisły badacz, jak i zwykły *formularum medicarum praescriptor* przyznaje chętnie, że podstawą leczenia chorób przewlekłych jest higijena i dyjeta; w pewnych przypadkach dyjetetyka skutecznie wspiera niezbędne z innych względów zabiegi lecznicze, w innych znowu racjonalna dyjeta jest treścią leczenia, właściwem leczeniem.

O ile znaczna liczba chorób przewlekłych bierze początek z niedostatecznego lub wadliwego sposobu żywienia się, o tyle pożywienie w rękach umiejętnego lekarza, jest środkiem leczniczym pierwszorzędnego znaczenia. Za pomocą racjonalnie przeprowadzonej dyjety, leczymy dziś i uleczamy, bez użycia środków aptecznych, choroby najbardziej rozpowszechnione, nieraz ciężkie i uporczywe.

Do takich należy wątłość i ogólne osłabienie, bezkrwistość i błednica, choroba angielska u dzieci, skrofuły, artretyzm i reumatyzm, cukromocz, otyłość, różne choroby układu nerwowego (osobliwie niemoc nerwowa i histerja), choroby płuc, wreszcie choroby serca i nerek.

Leczenia dyjetetyczne nie zapuściły u nas silnych korzeni. Rutyna przemaga, bo sposoby żywienia w chorobach, rzecz zaiste nie łatwa. Zasady dyjetetyki napotykały u nas w zastosowaniu na wielkie trudności, a to z braku specialnych zakładów dla leczeń dyjetetycznych.

W domu trudno bardzo, najczęściej wręcz niepodobna, wykonać przepis dyjetetyczny z możliwą ścisłością, będącą warunkiem skuteczności leczenia za pomocą dyjety. Osoby otaczające chorego nie mają, bo mieć nie mogą potrzebnych wiadomości do zrozumienia drobiazgowych szczegółów leczenia dyjetetycznego. Nadto osoby pielęgnujące chorego, zanadto bywają zajęte rozlicznemi sprawami domowego gospodarstwa, zanadto mają drobnych obowiązków do spełniania, aby miały dość czasu do wyłącznego poświęcenia się dyjetetycznemu pielęgnowaniu chorego. Powtóre chory w swoich „czterech ścianach" bywa zawsze panem sytuacyi: według jego życzeń układa się codzienne życie, jest zatem powagą dla otaczających, lubo sam do siebie niema ufności, bo sam nie wie co począć. Otoczenie chorego we wszystkiem ulega choremu, aby go nie drażnić, chociażby zrobione ustępstwo, ze szkodą dla pacjenta było połączone.

Całkiem inaczej się dzieje w zakładach wyłącznie urządzonych dla metodycznych leczeń. Tutaj celem wszelkich zabiegów zarządu i służby jest najskrupulatniejsze wykonanie przepisanego sposobu leczenia. Porządek domowy, zaprowadzony przez lekarza kierującego, jest podstawą zalecanego postępowania, którego to porządku nikt nie ośmieli się naruszyć, a tem bardziej zmienić. Jedyną powagą w wykonaniu tych lub owych szczegółów jest kierownik zakładu. On rządzi, on rozkazuje. Na niego spada cała odpowiedzialność za wszystko, dokładać też musi wszelkich starań, aby leczenie przyniosło choremu istotne korzyści, jakich chory z całej duszy pragnie.

Potrzeba takiego zamkniętego zakładu wyłącznie dla leczeń dyjetetycznych poświęconego, od pewnego czasu dotkliwie czuć się u nas dawała, zwłaszcza młodym lekarzom, idącym za postępem nauki, którzy po wyjściu ze szkoły przeszli drugą „szkołę rozczarowań" w praktyce leczenia chorób chronicznych.

Z przyjemnością dowiadujemy się,*) iż taki zakład dyjetetyczny otwarty został w Krynicy w d. 15-ym maja r. b., dzięki usiłowaniom i zabiegom Dra. Skórczewskiego. Prawdziwa wdzięczność należy się temu wytrawnemu i ruchliwemu lekarzowi zdrojowemu, za urzeczywistnienie myśli oddawna przezemnie pielęgnowanej. Dr. Skórczewski jest autorem pierwszej w języku polskim „Dyjetetyki." dzieła wybornego pod każdem względem. wydanego w czasie, gdy leczenia za pomocą dyjety nie cieszyły się jeszcze w Niemczech uznaniem. Mamy przeto wszelką rękojmię, iż zakład pod jego kierownictwem umiejętnie i praktycznie się rozwinie ku istotnemu pożytkowi chorych, a na pociechę każdego postępowego lekarza.

Zakład dyjetetyczny Dra. Skórczewskiego stanał w miejscu spalonej „Witoldówki." w środku zakładu zdrojowo-kąpielowego w Krynicy, w jak najlepszych hygijenicznych warunkach. właściciel zaś nie szczędził nakładu. trudów i mozołu, aby swój zakład postawić na wysokości tegoczesnych wymagań.

Prócz chorych gorączkowych, z chorobami zakaźnemi, zaraźliwemi i umysłowemi, wszyscy inni będą do zakładu przyjmowani, czy to dla przeprowadzenia kuracyi wyłącznie higieniczno-dyjetetycznej. czy też dla przeprowadzenia innych rodzajów leczeń. obok zastosowania przytem odpowiedniej dyjety, którą we wszystkich przypadkach Dr. Skórczewski osobiście będzie zarządzał.

Ubolewać atoli wypada. że zakład dyjetetyczny w Krynicy, otwarty będzie w zwykłej tylko porze zdrojowej, od d. 15-go maja do d. 30-go września. gdy tymczasem liczne tego rodzaju zakłady zagraniczne są czynne przez rok cały. co jest prawdziwem dobrodziejstwem dla chorych. dolegliwemi cierpieniami dotkniętych. Potrzeba koniecznie uwzględnić potrzeby licznej rzeszy chorych. którzy więcej niż pół roku dręczeni być muszą chorobami chronicznemi, bez nadziei ulgi, polepszenia. lub zgoła wyleczenia. Wyrażamy przeto życzenie, aby dla dobra cierpiącej ludzkości, zakład był przez cały rok otwarty. zwłaszcza, że jest urządzony na zimowe mieszkanie. Zima w niczem nie przeszkadza higjeniczno-dyjetetycznym leczeniom.

Dyjetetyka lecznicza z otwarciem specjalnego dla niej zakładu, wchodzi u nas na nowe tory; tyle skuteczne leczenia higijeniczno-dyjetetyczne, pozyskały cichą a warowną przystań, ponieważ zaś są

---

*) »Witoldówka, Zakład dyjetyczny Dra Skórczewskiego w Krynicy, Kraków 1889. Str. 24.«

one dla chorych, uporczywemi cierpieniami obarczonych, prawdziwem dobrodziejstwem, przeto rozpowszechnienie ich w kraju naszym, wyłącznie od lekarzy zawisło.

Oby się rozpowszechniły!

B. Lut.

W SPRAWIE MIESZKAŃ LETNICH.

C. k. Namiestnictwo dolno-austryackie wydało pod d. 9. Kwietnia b. r. następujące rozporządzenie do wszystkich niższych władz politycznych:

Ponieważ zbliża się czas, w którym mieszkańcy Wiednia miasto opuszczają, aby w okolicznych miejscowościach letnie zająć siedziby, nakazuje przezorność, w razie pojawienia się tam chorób zakaźnych, przedsięwziąść i jak najściślej przeprowadzić wszystkie te ostrożności, któremi szukających odpoczynku od niebezpieczeństwa zakażenia ochronić można.

W tym celu należy najpierw z bezwzględną surowością wymagać natychmiastowego zawiadomienia o pojawieniu się przypadku choroby zakaźnej a następnie z równą surowością dokonać ścisłego odosobnienia chorego i gruntownej desinfekcyi jego mieszkania. Gminy mają dostarczyć stosownego lokalu izolacyjnego i zaopatrzyć się w desinfekcyjny aparat.

Podobne rozporządzenie przydałoby się bardzo i u nas. Dziś wobec faktycznego przeciążenia młodzieży naukami, wobec gorączkowego życia, jakie mieszkańcy miast w większej części prowadzą, wyjazd w lecie na kilkotygodniowy odpoczynek nie jest wcale wypływem naśladownictwa, ale rzeczywistą potrzebą fizyczną. A nie wszyscy mogą wyjeżdżać z rodzinami na dłuższy pobyt do zdrojowisk, gdzie jako tako konieczne wymagania sanitarne są uwzględnione, bardzo wiele rodzin mniej zamożnych szukać musi odpoczynku i świeżego powietrza tam, gdzie je najtaniej znaleść może, a więc w miasteczkach i we wsiach okolicznych. Otóż ojców tych rodzin zwracamy uwagę, iż wybierając się na letni pobyt na wieś, nie dosyć jest zapewnić sobie mieszkanie i możność nabycia potrzebnej żywności, — ale wywiedzieć się trzeba przedewszystkiem o stosunkach zdrowotnych mieszkania i miejscowości, w której zamierza się lato spędzić, a w szczególności, czy w niej nie panują jakie choroby zakaźne. Pod tym względem nie można być dosyć ostrożnym,

zwłaszcza że u nas w Galicyi choroby zakaźne po wsiach bardzo są często a lud dziwnie względem nich obojętnie i opieszale się zachowuje. Wiemy o niejednym przypadku, że wynajmywano na pobyt letni izby, w których niedawno przedtem leżało kilka osób chorych na ospę, tyfus lub inną chorobę zakaźną. Wobec tego ostrożność jest niezbędną a zasięgnięcie potrzebnych wiadomości nie powinno być zbyt trudne, gdyż zapewne udzieli ich chętnie każdy lekarz miejski lub powiatowy, albo też wreszcie wójt gminy.

Jordan.

Szkolna praca ręczna chłopców.

Szkoła zręczności w Krakowie urządziła wystawę robót uczniów z całego roku. Z umieszczonych nad robotami napisów, dowiadujemy się, że uczniami tymi byli uczniowie szkół średnich, uczniowie seminaryum nauczycielskiego, nauczyciele szkół ludowych krakowskich miejskich, zamiejskich i ze Lwowa; korzystali także z kursu tego nauczyciele z różnych okolic kraju, którzy uczęszczając na pięciomiesięczny kurs rysunków fachowych w szkole techniczno-przemysłowej w Krakowie, — wolny czas od nauk obracali na przyswojenie sobie tej pracy ręcznej. Lecz ci ukończywszy kurs rysunkowy, opuścili Kraków i zabrali swe roboty. Kilku akademików krakowskich także przez pewien czas uczęszczali na ten kurs prac ręcznych, lecz robót ich na wystawie nie ma, gdyż zaprzestawszy uczęszczać, zabrali roboty. — Roboty więc są tylko tych frekwentantów, którzy przez cały rok uczęszczali. O robotach tych wyrazić się musimy z wszelkim uznaniem; są one czysto, dokładnie i z wszelką ścisłością wykonane, tak, iż zdaje się, jakoby je maszyną we fabrykach wykonano, — niektóre robią wrażenie, jakby wyrobione były z kości.

A jest tych robót sporo; w największej bowiem sali dawnego budynku uniwersyteckiego wzdłuż ścian i po ścianach i na dwóch stołach, ciągnących się przez cały środek sali, mieszczą się ciasno jedne na drugich.

W wychowaniu młodzieży szkolnej taka praca ręczna ma niezaprzeczoną przyszłość; uczy ona bowiem uszanowania pracy fizycznej i wyrabia do niej zamiłowanie, uczy dokładności, ścisłości, porządku, czystości i wytrwałości, albowiem bez tych przymiotów nie można by tak starannie wykonać robót, jakie na wystawie oglą-

damy. — Taka praca ręczna wzmacnia siły fizyczne — wyrabia ogólną zręczność i zdaje nam się, że rozpowszechniona po szkołach naszych wpłynie w wielu okolicach na podniesienie przemysłu domowego a powiedzmy i rzemiosł a więc w ogóle i dobrobytu, chociaż pedagogowie chcą w niej tylko widzieć znakomity środek wychowawczy. Nie sprzeczając się więc z nimi, podniesiemy znaczenie hygijeniczne takiej pracy po szkołach. Wiadomo jest, ile to godzin dziennie młodzież szkolna przesiedzieć musi na ławach szkolnych, a ile jeszcze godzin zajmuje ślęczenie nad książką w domu. Mężowie uczeni różnych narodów zastanawiający się głęboko nad takim stanem — chociaż przyznają, że w obec postępu wiedzy i mnożących się wynalazków, nie łatwą jest rzeczą stanowczo orzec, w jakim zakresie i z jakich wiadomości należałoby uszczuplić wiedzę, aby ratować zdrowie przyszłego pokolenia — to przecież, jak uczony francuski Bouchard wypowiadają, że należy wyrzucić ładunki, gdy okręt grozi zatonięciem. Czy więc bliską jest ta chwila, że w tym kierunku coś się zrobi, czy też długo nam jeszcze czekać na nią przyjdzie, to zawsze zdrowy rozum dyktuje, aby wzmacniać i kształcić ciało harmonijnie z kształceniem umysłu, że na nic nie przyda się ani jednostce ani społeczeństwu człowiek uczony, którego siły fizyczne nie dozwolą mu korzystać z nabytej wiedzy.

Wiadomo jest, że przyjemne podniecenie umysłu wywiera na ciało wpływ wzmacniający — wiadomo, jak zalecają wesołe towarzystwo; wesołość bowiem zdrowym zdrowia dodaje a chorych uzdrawia; — wiadomo jest, jak młodzież chętnie i z zapałem oddaje się zabawom, zwłaszcza w licznem towarzystwie rówieśników, jak biega do mety, jak spina się po drzewach, jak przeskakuje przeszkody, jak koziołki wywraca i t. p. co krakowianie codziennie widzieć mogą w parku, urządzonym dla dziatwy przez Dr. Jordana. Co tam za humor, co za radość, jakie rozpromienione oblicza. Ale to tylko w stósownej porze jest możebne, a w naszym kraju obecnie tylko w Krakowie.

Trzeba więc nam iść za popędem dziatwy i starać się dla jej zdrowia umożliwić jej przy danych warunkach odbywanie takiego ruchu, który by obudzał takie zajęcie, jakie zabawy obudzają, a przez to samo rozwój ciała i umysłu podniecał.

Zdaje nam się i wypowiadamy to z całem przekonaniem, że praca ręczna, jaką nastręcza nauka zręczności (slöjd) tej potrzebie zaradza. Zajęcie bowiem, jakie ona musi wzbudzić u dziatwy i zadowolenie z wykonanej pracy, znaczy dla rozwoju ciała tyle, ile

towarzyszące mu ćwiczenia fizyczne. Ta praca daje różnoraki ruch, połączony z zadowoleniem, a to bardzo ważne!

Odzywamy się więc do rodziców i opiekunów w interesie zdrowia dziatwy, jej rozwoju fizycznego, aby starali się o nabycie tej pracy ręcznej dla swych dzieci i wychowanków.

Na naukę tę zwrócił pierwszy uwagę J. E. Włodzimierz hr. Dzieduszycki, znany szeroko i daleko opiekun przemysłu domowego a wprowadził ją pierwszy po szkołach ludowych inspektor okręgowy pan Józef Spis w powiecie Sokalskim, który przeniesiony na posadę zamiejskiego inspektora do Krakowa zainicyował ją tu u nas, a Towarzystwo pedagogiczne w czyn wprowadziło, zasługując się tym sposobem w obec Krakowa i kraju.

Bardzo cieszy nas objaw, że nauka ta rozpowszechnia się po kraju całym, a najgorliwiej zajmuje się nią Lwów, gdzie znany z prac pedagogicznych i higijenicznych oraz ze śledzenia rozwoju tej nauki w całej Europie redaktor fachowego pisma szkolnego, inspektor okręgowy miejski p. Mieczysław Baranowski, wprowadza ją po wszystkich szkołach miejskich, skąd rozpowszechniać się będzie mogła w całej części wschodniej Galicyi.

S...

O CHOLERYNIE.

Rzadko kiedy nadzwyczajne upały i brak deszczu a więc stale utrzymująca się wysoka temperatura tak wcześnie uczuć się nam dały, jak w tym roku. Skutkiem tego choroby, które szczególniej w miesiącach najgorętszych a więc w Lipcu i Sierpniu zazwyczaj występują, w tym roku pojawiały się u nas już w drugiej połowie Maja i obecnie przydarzają się wcale często. Chcemy mówić o tak zwanej cholerynie czyli zapaleniu ostrem błony śluzowej żołądka i kiszek u dorosłych a szczególnie u dzieci. — Choroba ta rozpoczyna się najczęściej w nocy ciśnieniem w żołądku, poczem wkrótce występują nudności, wymioty i biegunka z wypróżnieniami wodnistemi barwy ryżowej; temu towarzyszy znaczny zapad organizmu: skóra ciała chłodna potem zimnym oblana, twarz blada, nos wydłużony, wejrzenie apatyczne, głos słaby; pragnienie i kurcze w mięśniach szczególniej w łydkach uzupełniają obraz choroby. Po krótkiem trwaniu a przy należytem leczeniu ustępuje u dorosłych ten stan najczęściej bez pozostawienia szkodliwych na przyszłość następstw. O wiele gorszym bywa przebieg tak zwanej choleryny u dzieci a szczególnie u osseseków: tu pochłania ona niesłychanie dużo ofiar i jest bez wątpienia najniebezpieczniejszą ze

wszystkich chorób niemowlęcych. — Aby uniknąć nawet pozoru przesady, dodajemy z urzędowej statystyki pruskiej, że od 1-go Kwietnia do 1-go Listopada z. r. więc przez 7 miesięcy w samym Berlinie zmarło z tej choroby 4674 ludzi, prawie wyłącznie dzieci. To też władze sanitarne tamtejsze w ostatnich czasach baczną zwracają uwagę na tego wroga ludzkości. Może kiedyś i my biedni dojdziemy do tego; póki jednakże to nie nastąpi, póki przepisy higijeny nie staną się ustawami, — musimy pouczaniem szerszej publiczności o najzaciętszych wrogach zdrowia i życia ludzkiego starać się o to, by powstawaniu i szerzeniu się chorób nie dopomagała niewiadomość, która może częściej aniżeli nędza jest złego tego przyczyną.

Z przedstawienia tych czynników, które ułatwiają chorobotwórczym istotom wyłaniać się w ustroju lub dojść do niego — dochodzimy do poznania prawideł ochronnego, zapobiegawczego zachowania się czyli t. zw. leczenia profylaktycznego — uczymy się prawideł postępowania i pielęgnowania naszego organizmu w ten sposób, ażeby doń jak najmniej miały przystępu te istoty szkodliwe, które zarazę w nim szerzą.

Naturalną jest rzeczą, że najważniejszą rolę odgrywa tutaj żywienie się dorosłych ludzi, a jeszcze ważniejszą żywienie dzieci osobliwie ossesków. Błędów dyetetycznych, używania złej wody do picia, używania mięsa nieświeżego, młodych jarzyn i owoców niedojrzałych, nagłego oziębienia żołądka unikać należy szczególniej w porze gorącej, bo takie przyczyny wywołują najczęściej cholerynę u dorosłych.

O wiele trudniejszą jest sprawa uregulowania żywienia u dzieci mianowicie u ossesków. Położenie i ułożenie żołądka jeszcze nie ustalone, słabe mięśnie żołądkowe i trawienne gruczoły jeszcze nie wykształcone przyczyniają się do tego, że przewód pokarmowy dziecka mniej ma siły trawiennej, chemicznej i mechanicznej niż u starszego człowieka, i że nieporównanie czulej oddziaływa na najmniejszą zmianę pokarmu, nawet taką, której ani analiza chemika ani badanie mikroskopowe dopatrzyć nie może. Wszak wiadomem jest, że już psychiczne afekta karmiącej matki lub mamki (jej nagły przestrach, smutek lub radość) mogą wywoływać znaczne zaburzenia w trawieniu ssącego dziecka, aczkolwiek w pokarmie zmiany wyśledzić nie możemy. Najmniejsza przyczyna działa tu niekiedy bardzo szkodliwie; a o tę przyczynę szkodliwą bardzo łatwo właśnie z tego powodu, że pożywką tych istot wyłączną lub prawie wyłączną jest mleko, które nadzwyczaj łatwo się psuje i rozkłada.

W obec tego wszystkiego łatwo zrozumieć, dla czego każdy błąd w żywieniu niemowląt tak pod względem jakości jak i ilości pokarmu bardzo dla dziecka niebezpiecznym być może. A jeżeli nadto uwzględnimy częste błędy dyetetyczne karmiącej mamki, które jej pokarm zmienić mogą, — jeżeli uwzględnimy ząbkowanie dziecka, śród którego organizm jego o wiele wrażliwszym się staje,

wreście zmianę żywienia przy odłączeniu od piersi, pojmiemy łatwo, dlaczego taki straszny procent niemowląt wyrywa ta choroba, której główną przyczyną jest właśnie nieprawidłowość jakaś w żywieniu. Unikanie każdej nieprawidłowości pod względem żywienia jest więc dla zdrowia dziecka konieczne choć niekiedy trudne; i na niem polega właściwe leczenie ochronne.

Na czele prawideł ochronnych umieścić musimy: nadzwyczajną czystość mamki i dziecka w ogóle a przedewszystkiem przesadną czystość przy żywieniu dzieci mlekiem krowiem oraz staranie o pewne, dobre mleko od jednej i stósownie żywionej krowy. Nienmniej ważnem jest uregulowanie podawania pokarmu t. j. podawanie systematyczne piersi lub pożywki niemowlętom (co 2—4 godzin), ażeby przez za częste karmienie, niby dla „uspokojenia“ dziecka, jak się to zwykle dzieje nie maltretować chemicznie i mechanicznie czułego jego żołądka.

Bez koniecznej potrzeby, jeżeli dziecko jest zdrowe, w miesiącach gorących zmieniać pokarmu (mamki) nie trzeba, a tembardziej nie należy odłączać dziecka od piersi podczas upałów, choćby było zupełnie zdrowe. Najmniejszego zaburzenia w trawieniu nie wolno szczególniej w lecie lekceważyć, ale każde powinno być odrazu stosownie leczone. Jeżeli lekarz inaczej nie zarządzi, można dziecko tylko wtedy odstawić, skoro trawienie jego odbywa się w porządku i ząbki wykluwać się nie zaczynają. — Tyle co do ogólnych prawideł ochronnych, zresztą dodać jeszcze wypada, że szczególniej w lecie powinna kobieta karmiąca pilnie uważać na swoją dyjetę i na swoje trawienie. W szczegółowych przypadkach trzeba indiwidualizować, to znaczy, że lekarz ocenić musi i postanowić prawidła ochronne szczegółowe. Naszem zadaniem jest zwrócić uwagę ogółu na tę chorobę, nie dla tego, by podać prawidła jej leczenia, bo to jest bezwzględnie niemożliwem i więcej moglibyśmy tem zaszkodzić aniżeli pomódz; chcieliśmy odsłonić wroga, wykazać sposób jego skrytej inwazyi — a przytem podać sposoby obrony przed onego przybyciem.

Gdy się pojawi — trzeba koniecznie do walki z nim lekarza; ale aby o tem wiedzieć i nie szukać pomocy w środkach uniwersalnych t. zw. domowych, ani na „ząbki“ lub „zaziębienie“ narzekając nie czekać z założonemi rękoma, i tym sposobem — drogiego czasu nie tracić, trzeba się z chorobą tą choćby powierzchownie zapoznać i zrozumieć jej moc szkodzenia, — a to było naszym zamiarem.

Dr. St. Łaszkowski.

SPRAWY TOWARZYSTWA OPIEKI ZDROWIA.

Wydział Towarzystwa opieki zdrowia odbył w ubiegłym miesiącu jedno posiedzenie, na którem stwierdzono, że o ile niektórzy pp. delegaci zajęli się bardzo czynnie i gorliwie sprawami Towa-

rzystwa, o tyle dość wielu z nich nie dali jeszcze znaku życia a nawet nie raczyli odesłać listy subskrypcyjnej.

Skonstatowano dalej z niemałem zadowoleniem, iż do Towarzystwa przystępują bardzo licznie nauczyciele ludowi jako członkowie lub prenumeratorowie, co wymownie i bardzo pochlebnie świadczy o tem, że ci panowie pojmują należycie swoje stanowisko względem ludu.

Wreszcie uprosił Wydział swojego przewodniczącego Dra Jordana, aby po wyjeździe z Krakowa na czas dłuższy, dotychczasowego redaktora „Przewodnika higijenicznego“ sam objął redakcyę tego pisma i nadal ją prowadził jako odpowiedzialny redaktor. Skład komisyi redakcyjnej przydany redaktorowi do pomocy pozostał ten sam; zasiadają w niej pp. Grabowski, Gettlich i Niedziałkowski. Wkońcu uchwalono na wniosek przewodniczącego płacić za artykuły umieszczone w Przewodniku higijenicznym, po 16 złr. za arkusz druku, czyli 1 złr. za jedną stronnicę.

Z BIEŻĄCEJ CHWILI.

* Jako najważniejszą sprawę z bieżącej chwili zapisać musimy wprowadzenie stałych wycieczek młodzieży w szkołach ludowych lwowskich. Dzięki inicyatywie na polu szkolnictwa i higijeny wielce zasłużonego inspektora szkół lwowskich p. Miecz. Baranowskiego, Rada szkolna okręg. lwow. wprowadziła zbiorowe wycieczki w szkołach lwowskich, jako obowiązujący czynnik wychowawczy; będą się też one odtąd regularnie odbywać pod kierunkiem nauczycieli w godzinach popołudniowych miesięcy szkolnych letnich. Nad celem tych wspólnych wycieczek, nad ich wpływem dodatnim na wychowanie fizyczne i moralne młodzieży dziś w tem miejscu rozpisywać się nie możemy; zrozumie to zresztą każdy, że z pewnością zdrowiej dla dziecka pozwolić mu spędzić na ćwiczeniach gimnastycznych godzin kilka w wolnem miejscu, niż dusić je w ciasnej i parnej izbie szkolnej, — że rygor i porządek utrzymywany podczas wycieczek doskonałym jest środkiem do wyrobienia karności i ukrócenia rozbujałej samowoli, że wreście wycieczki takie podniecają pilność i ułatwiają dzieciom nabycie potrzebnych wiadomości, szczególnie z zakresu nauk przyrodniczych, bo prawie co krok nastręcza się nauczycielowi sposobność pouczać na podstawie rzeczywistych okazów i zjawisk. — Tak regulamin wycieczkowy, jak i regulamin dla ćwiczeń gimnastycznych ułożony przez p. Cenara, zatwierdziła Rada szkolna, i jeden i drugi umieszczony jest w piśmie „Szkoła“ (Nr. 20, 22 z b. r.), dokąd interesujących się tą sprawą odsełamy, — a nam niech będzie jeszcze wolno obok słów uznania dla lwowskiej c. k. Rady szkolnej okręg. m. i dla zacnego inicyatora wyrazić nadzieję, że dobry ten przykład znajdzie naśladowców, i że wkrótce będziemy mogli donieść o wprowadzeniu podobnych wycieczek także w innych miastach kraju naszego.

* Wskutek śmierci Dra Palecznego opróżnioną została w Krakowie posada lekarza policyjnego a że tegoż zakres działania zbliża się więcej do higijeny niż do lecznictwa, nie będzie od rzeczy kilka słów w tem miejscu wypowiedzieć. Lekarz policyjny, to w pewnym względzie stróż zdrowia publiczności, to tama, która ma chronić społeczeństwo od chorób niszczących nie tylko zdrowie jednostek ale zdrowie i życie całych generacyi; jestto więc stanowisko dla zdrowia mieszkańców bardzo ważne; a w obec tego niech nam wolno będze wyrazić nadzieję, że z licznych kandydatów ten otrzyma posadę, na którego bezwzględną sumienność i dokładną znajomość tego działu medycyny, z którym najczęściej spotykać się będzie, liczyć można.

Odpowiedź od Redakcyi.

Panu L. M. poczta Barycz. Prosisz nas Pan o podanie środka przeciw silnemu poceniu się. Żałujemy, że odpowiedzią naszą nie możemy Pana zadowolić, ale nie leży w zakresie pisma naszego zajmować się leczeniem; może ono bowiem tylko natenczas być stósownem, jeżeli lekarz sam chorego widzi, zbada i chorobę rozpozna. Leczenie przez korespondencyę bywa zwykle blagą lub grą w ciuciubabkę, na której chory rzadko kiedy dobrze wychodzi.

W imieniu Tow. Opieki zdrowia
Wydawca i odpowiedzialny Redaktor Dr. H. Jordan.

Druk W. Korneckiego w Krakowie.